

# Saúde em casa nos FERIADOS

## VACINE-SE

As vacinas da COVID-19 são seguras, eficazes, gratuitas e recomendadas para adultos e crianças a partir dos 6 meses. A vacinação ainda é a melhor forma de se proteger e não ficar doente. Ela também protege as pessoas que você ama, principalmente as mais velhas e as que talvez já estejam doentes.

## TOME A DOSE DE REFORÇO



As doses de reforço da COVID-19 já estão disponíveis para todos a partir dos 5 anos de idade! Encontre uma vacina ou uma dose de reforço perto de você no site [www.boston.gov/covid19-vaccine](http://www.boston.gov/covid19-vaccine).

## NÃO SE ESQUEÇA DA GRIPE!

Todos com 6 meses de idade ou mais devem tomar a vacina anual contra a gripe. A gripe ainda é uma preocupação séria, principalmente para adultos mais velhos, crianças pequenas, gestantes e pessoas com condições médicas. E SIM, é possível contrair COVID-19 e gripe ao mesmo tempo. A boa notícia é que você pode se vacinar contra a gripe e contra a COVID-19 ao mesmo tempo, inclusive uma dose de reforço.

## FAÇA UM TESTE

Faça um teste de COVID-19 antes e depois que participar de uma reunião ou viajar, principalmente se tiver corrido risco de exposição ou se for se encontrar com adultos mais velhos ou outros que têm risco maior de contrair COVID-19 grave. Encontre informações sobre os locais de teste e acesso a kits de teste para fazer em casa no site [www.boston.gov/covid19-testing](http://www.boston.gov/covid19-testing)



# Saúde em casa nos FERIADOS

## REUNIÕES INTELIGENTES

### Pense nos riscos

Se você ou alguém que você ama for um adulto mais velho ou tiver uma condição de saúde que aumente o risco de pegar COVID-19 grave, considere ficar em casa e curtir os feriados virtualmente, principalmente se não estiver totalmente vacinado.

### Faça reuniões pequenas

Quanto mais pessoas estiverem juntas no mesmo lugar, maiores serão os riscos de pegar COVID-19.



### Aumente a ventilação

A COVID-19 se espalha com mais facilidade em ambientes internos, porque há menos circulação de ar. Isso ocorre com mais frequência no inverno, quando as portas e janelas ficam fechadas. Se você não puder comemorar ao ar livre, tenta aumentar a ventilação abrindo as janelas ou usando purificadores de ar.

### Cada um com seu prato

Não compartilhe pratos, copos ou utensílios. Tente evitar comidas compartilhadas, como em bufês ou junta panelas. Doenças como resfriados, gripes e até mesmo a COVID-19 também podem ser transmitidas por meio de superfícies.

## SIGA O BÁSICO

### Use máscara

Cubra a sua boca e o seu nariz usando uma máscara em ambientes internos e tossindo ou espirrando em um lenço. Isso pode proteger contra resfriados, gripe e COVID-19 ao limitar a disseminação de gotículas respiratórias.



### Lave as suas mãos

Lave suas mãos com sabonete e água corrente e limpe durante 20 segundos com frequência, principalmente depois de usar o banheiro ou antes de comer. Isso ajuda a evitar a disseminação de germes que podem causar resfriados, gripes e COVID-19.